

BREATHE BREATHE IN. OUT.

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DE SEVILLA
CURSO 2015-2016
TÍTULO: "Breathe In. Breathe Out."
AUTOR: André Gómez Vieito

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN BELLAS ARTES
UNIVERSIDAD DE SEVILLA
CURSO 2015-2016

TÍTULO: "Breathe In. Breathe Out."

AUTOR: André Gómez Vieito

TUTOR: Manuel Fernando Mancera Martínez

Vº. Bº. DEL TUTOR: Firma del profesor tutor

Índice

1. Trabajos artísticos.....	7
-----------------------------	---

2. Desarrollo teórico.....	23
----------------------------	----

2.1 Resumen.....	25
2.2. Palabras Clave.....	27
2.3 Introducción	29
2.4 Objetivos	33
2.4.1 Objetivos generales	33
2.4.2 Objetivos específicos	35
2.5 Metodología	37
2.6 Referencias artísticas	39
2.7 ¿Qué es la ansiedad?	43
2.7.1 Tipos de ansiedad	47
2.7.2 La ansiedad según Kierkegaard	49
2.8 Pintores con enfermedades mentales	53
2.9 Arteterapia.....	59
2.10 Mandalas	61
2.11 Álter ego.....	65
2.12 Conclusiones	67
2.13 Bibliografía	69
2.13.1 Libros.....	69
2.13.2 Referencias OnLine.....	71

3. Propuesta de integración profesional.....	73
----------------------------------------------	----

3. Propuesta de integración profesional	75
-----------------------------------------------	----

1. Trabajos artísticos



Autor: André Vieito

Título: "Trapped"

Categoría: Ilustración

Técnica: Litografía sobre papel (mantel de repostería), a dos tintas (tinta plana negra y degradado naranja y azul) sobre piedra y aluminio.

Medida: 300 x 300 mm (piedra), 420 x 420 mm (plancha), 250 x 250 mm (papel)

Año: 2015

Asignatura: Litografía



Autor: André Vieito
Título: "Drowned"
Categoría: Escultura
Técnica: Talla sobre madera
Medida: 400 x 400 mm
Año: 2016
Asignatura: Escultura Polícroma



Autor: André Vieito
Título: "Toxic"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Shave"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Fault"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Ripped to pieces"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Soundproof"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Pucke"
Serie: "Breathe me"
Categoría: Fotografía
Técnica: Impresión digital sobre papel fotográfico
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asinatura: Producción Fotográfica y Gráfica Digital



Autor: André Vieito
Título: "Free me"
Categoría: Pintura mural
Técnica: Acrílico sobre pared
Medida: 2000 x 2000 mm
Año: 2016
Asignatura: Pintura Mural

2. Desarrollo teórico

2.1 Resumen

El proyecto de investigación “Breathe in. Breathe Out” consiste en un conjunto de obras de arte que expresan y representan el tema de la ansiedad. Este proyecto no es meramente estético, sino que tiene como objetivo el dar a conocer dicha enfermedad y proponer una solución natural; basada en el arte para deshacerse de la ansiedad: la arteterapia. Se tratará el tema de la arteterapia de manera teórica, llevándola a la práctica con sus distintos elementos, más concretamente, con los mandalas. Todo ello, como fruto una investigación sobre la psicología de la enfermedad y sobre cómo las distintas figuras clásicas del arte que han padecido de problemas mentales los han expresado en sus obras.

2.2. Palabras Clave

Ansiedad

Arteterapia

Mandalas

Alter Ego

Fotografía

Ilustración

Litografía

Pintura mural



Minjae Lee (2011) Circulation [Acrílico]. Disponible en: www.grenomj.com (Acceso: 15/05/2016)



Christian Hopkins (2015) Sin título (Depression Photo Series) [Fotografía].
Disponible en: www.facebook.com/captaintruffles (Acceso: 10/05/2016)

2.3 Introducción

Hoy en día, son muchas las personas que padecen de estrés y ansiedad. La vida cotidiana de la actualidad convive con presiones, decisiones rápidas, situaciones límites de estrés... que llevan a la sociedad a elevar el número de enfermos de ansiedad. No obstante, es una enfermedad menospreciada, como si de un simple resfriado se tratara. Ésta, llevada a una evolución notoria, desencadena ataques de ansiedad regulares, que dejan atrás al simple estrés y hacen que el enfermo pierda control sobre su mente y cuerpo.

El proyecto “Breathe in. Breathe out” consiste en un conjunto de obras artísticas en las que se pretende reflejar esto de diferentes maneras. Es decir, pretende expresar lo que es la ansiedad cómo angustia, sufrimiento y descontrol sobre el individuo de una manera subjetiva y personal. Sin embargo, no sólo se ciñe a la enfermedad en sí, sino que se abarca desde las causas que llevan a tal enfermedad, pasando por el proceso de vivir un ataque de ansiedad para culminar con el tratamiento para superarla directamente conectado con el arte.

Este conjunto de obras nace con el motivo de dar a conocer los síntomas, sensaciones, sentimientos y pensamientos que una persona vive cuando padece la ansiedad en su estado más puro con el objetivo de que el espectador entienda el grado de pérdida de control sobre uno mismo así como lo que le lleva a esa pérdida. El sufrimiento, la inconsciencia de los actos y la falta de cordura en algunos puntos de esta enfermedad, lleva a este proyecto a ser un mensaje de apoyo y comprensión a aquellas personas que la padecen. Además de dar una posibilidad de tratar dicha enfermedad de una manera natural y sana, sin químicos, no sólo desarrollando su creatividad, sino también calmando su mente de una manera que no cree dependencia y mucho más permanente.

La litografía, el dibujo, la videocreación, la pintura y la fotografía crean una estética uniforme en estas obras que reflejan la dureza de la enfermedad y llegan a hacer posible su entendimiento desde la esencia pura de la misma.

El cometido de todo este trabajo es conocer e ilustrar esta tímida enfermedad que muchas personas hoy en día padecen.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivos generales

Los objetivos generales que se van a perseguir en este proyecto de investigación son los siguientes:

- **Dar a conocer la enfermedad** tomando dos vías distintas: la psicológica y la artística. La primera se basará en investigaciones y datos científicos, que aportarán al proyecto de una base objetiva y formal y de un conocimiento sobre cómo se llega a sufrir de esta enfermedad y cómo funciona dentro de nuestra cabeza. La segunda, la artística, propondrá diferentes obras en las que sus autores han expresado de peculiares maneras sus problemas con la ansiedad, y basándose en ello, se obtendrán vías naturales para hacer del arte una terapia natural a favor de la cura de la enfermedad.
- **Explicar el proceso de un ataque nervioso o ansioso.** La ansiedad va de la mano de ataques nerviosos en muchos casos, que pueden llegar a acabar en violencia, pérdida de control, depresión e incluso intentos de suicidio. Por ello, se busca el representar el proceso íntegro, de comienzo a fin. Cómo si de una gráfica se tratase, se llevará a cabo una explicación detallada de la situación que abarca desde el desencadenante del ataque hasta la vuelta a la calma del individuo.



2.4.2 Objetivos específicos

A continuación, se describen los objetivos específicos ligados a este proyecto:

- **Expresar lo que se siente con la enfermedad** de una manera cercana y personal. Sin dejar de darle importancia a los tecnicismos y a la parte médica de la ansiedad, el resultado se pretende que sea un proyecto artístico claro, expresivo, impactante y narrativo en la que una mirada subjetiva pueda crear sus propios matices y significados. No obstante, éstos no han de ser los mismos que el artista haya querido reflejar en la obra, dado que no se pretende dotar a las obras de un significado intrínseco pero tampoco de una lectura obvia e impersonal. Cuando el espectador visualice las imágenes debe de buscar en sí mismo y en su mente para sacar lo que las distintas obras le expresen, y esto puede ser totalmente dispar a lo que al espectador de al lado se le presente, sin haber ningún tipo de problema con esta situación. Se juega, por tanto, con un mensaje principal y visualmente básico, para que posteriormente se convierta en algo personal y subjetivo del receptor de dicho mensaje y que, tras recibirlo, realice una lectura subjetiva a base de matices y sentimientos propios.

- **Proponer una solución a la ansiedad por medio del arte**, lo cual se refiere a la arteterapia. Se hará una introducción del término de arteterapia para pasar a centrarse en el conocimiento y significado de los mandalas como apuesta principal de este proyecto para la lucha contra la ansiedad.

2.5 Metodología

Partimos de una rigurosa investigación acerca del tema a tratar: la ansiedad. Tras llegar a la comprensión y el entendimiento de dicha enfermedad, con todo lo que la misma abarca como precedentes, síntomas para diagnosticarla, distintos tipos que se puedan presentar, los tratamientos químicos, los naturales y más concretamente el arteterapia como solución natural y principal para la superación de la ansiedad, se lleva a cabo un proyecto artístico fundamentado en las bases citadas con anterioridad. Dicho proyecto abarca distintas técnicas, tanto digitales como clásicas, que reflejan con la ayuda de elementos diversos como el alter ego o el mandala, lo que en realidad es sumergirse dentro de un ataque de ansiedad. Para ello, se precisa de la experiencia personal del autor y sus vivencias, sobre las que este proyecto puede apoyarse para crear algo verídico y que exprese con la mayor exactitud aquello que se busca.



2.6 Referencias artísticas

Uno de los principales referentes que se han tomado en cuenta con respecto a la temática de la ansiedad es el fotógrafo finlandés **Christian Hopkins**. Este orienta su obra concretamente a la depresión que vivió en su adolescencia. Con apenas 16 años fue diagnosticado de depresión. Mantiene que, pese a no poder explicar con palabras como se sentía con dicha enfermedad, sus imágenes describen perfectamente lo que vivió con la misma. Describe la experiencia como una lucha con sus demonios internos y con pensamientos negativos que no podía controlar. Christian utilizó la fotografía como arteterapia, lidiando así con una multitud de emociones que no entendía en su momento. A base de cabezas cortadas, figuras envueltas y fantasmas sangrantes, su obra pasó de ser publicada en su Facebook personal a ser llevada a galerías internacionales.

Por otro lado, aunque **Michal Macku** no se conoce que sufra esta enfermedad, parece expresarla perfectamente en sus fotografías. Es un fotógrafo que nace en 1963 en Bruntal, Checoslovaquia. Se gradúa en 1985 en la Technological Faculty of the Polytechnic Institute en Borno y en el Institute of Art Photography de Praga en 1989. Trabaja como artista freelance desde 1992 aunque comenzó con la fotografía con 15 años. Está también interesado en la escultura, el dibujo y los gráficos. Michal Macku utiliza su propio cuerpo, salvo algunas excepciones, como patrón para sus figuras. Conocer íntimamente su propio cuerpo le permite expresarse con mayor precisión que haciendo fotografías a otra persona. Este auto-conocimiento y auto-búsqueda tiene un efecto metafórico en sus temas pictóricos, algunos de los cuales hacen crecer los intereses del autor por las esferas extra racionales del reconocimiento, algunos aspectos del budismo y otros sistemas religiosos y filosóficos en un dua-



Christian Hopkins (2015) Sin título (Depression Photo Series)[Fotografía].
Disponible en: www.facebook.com/captaintruffles (Acceso: 10/05/2016)

lismo de corporeidad y espiritualidad.

Desde finales de 1989, Michal Macku ha utilizado su propia técnica creativa que él ha nombrado “Gellage” (la mezcla del collage y de la gelatina). La técnica consiste en transformar la emulsión fotográfica expuesta y fijada de su base original en el papel. Esta sustancia transparente y plástica de la gelatina permite formar y reformar de nuevo las imágenes originales, cambiando sus relaciones y dotándolas con nuevos significados durante la transferencia. El trabajo acabado da una imagen compacta con una estructura superficial fina. Creado en papel fotográfico de gran calidad, cada Gellage es una impresión altamente durable y perfectamente satisfecha para recoger y exhibir. La tecnología laboriosa, que incluye a menudo el uso más que un negativo por imagen, hace imposible producir impresiones absolutamente idénticas: Cada Gellage es una obra de arte original. Sus obras recuerdan al desgarrar, a la pérdida del individuo que tanto se ha tratado como tema en el ámbito de las enfermedades mentales como la ansiedad.

Otros artistas que se han tomado como referentes en cuanto a la representación de la ansiedad son **Jenny Saville**, cuya temática se ha centrado en los cuerpos desnudos de mujeres y transexuales, con una estética con perspectivas poco usuales, mezclas de colores, heridas y cuerpos encerrados que impactan y elevan su pintura a otro nivel; **Jill Greenberg**, cuyas fotografías de niños con diferentes expresiones han supuesto un gran ejemplo para desatar emociones y saber expresarlas de manera drástica y pura; **Steve Salo** por sus pinceladas contenidas y sueltas indistintamente, sus pérdidas de rostro en su obra y los retratos característicos que representan perfectamente la pérdida de uno mismo; y **Edward Honaker** por último, que al igual que Macku, realiza fotografías que representan al cien por cien los sentimientos dentro de una enfermedad mental tales como la esquizofrenia o la depresión.

En cuanto a referentes basados en la técnica de los mandalas, encontramos dos principales fuentes de inspiración. **Alisa Burke** es originaria de Portland. Se trata de una artista independiente cuya formación está basada en la pintura y el grabado. Actualmente imparte clases sobre creatividad. Su obra está compuesta por trabajos en cerámica y en dibujos, teniendo siempre como protagonista los mandalas y su discurso es estético.

Por otro lado, **Lauras Stekkie**, principalmente escritora, diseña libros de mandalas para colorear, los cuáles han sido de gran apoyo en este proyecto, no sólo como inspiración sino también como aprendizaje en la técnica de los mandalas.

Por último y uno de los más destacables entre las inspiraciones para este proyecto: **Minjae Lee**. Es un artista de Corea del Sur. Su obra alberga una tensión interna, casi perturbadora, dónde muestra a mujeres en estado de tensión con matices oscuros y orgánicos; como si fueran conscientes de que un peligro se les avecina. A base de colores potentes y yuxtaposición, con apariencia de collage, su estética recuerda a la de los mandalas. Aunque su temática no es declarada por el propio artista, se podría llegar a pensar que simboliza temas como la relajación, la depresión o incluso la mitología.



Michal Macku (1989) Gellage No.5 [Fotografía]. Disponible en: www.michal-macku.eu (Acceso: 29/04/2016)

2.7 ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es la emoción más universal así como la más común. Se dice que el tipo de vida de la sociedad actual, basada en la tecnología, en la vida urbanita y en la competitividad genera mucha ansiedad.

No obstante, no se debe de confundir la ansiedad con el estrés. El estrés se da ante un conjunto de demandas ambientales que recibe la persona, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando una persona no es capaz de dar una solución a un problema que se le presenta, su mente reacciona provocándole emociones negativas y desagradables, como pueden ser la ansiedad, la ira e incluso la depresión.

La ansiedad suele ser la manifestación más común que presenta el estrés. Es una respuesta emocional inducida por un desencadenante, denominado agente estresante, el cuál puede ser interno (ámbito personal) o externo (ámbitos familiar, laboral y social). Además, la ansiedad, como ya hemos visto, puede ser una reacción emocional de alerta a una amenaza que puede darse sin agentes estresantes. De hecho, en el trastorno de la ansiedad, los síntomas ansiosos no dependen de la existencia de dichos agentes estresantes, sino que quiénes la padecen presentan una vulnerabilidad mayor a las situaciones de estrés.

Es importante aclarar que el estrés produce ansiedad, pero la persona que padece de ansiedad no necesariamente padece de estrés. En este proyecto nos centraremos en la ansiedad; más concretamente en la ansiedad no derivada del estrés. Elementos como traumas, pueden producir un estado de ansiedad habitual en el individuo sin necesidad de estar en una situación de agitación.

“La ansiedad es la condición de un individuo que experimenta una conmoción, nerviosismo, intranquilidad o preocupación. En términos médicos, es un estado angustioso que puede darse junto a una neurosis u otro tipo de enfermedades y que hace problemática la relajación y el descanso en un paciente. Cabe mencionar que no siempre es una enfermedad patológica, sino que es una emoción común como pueden serlo la felicidad o el miedo. Por tanto, es necesaria para la supervivencia al poner al individuo en alerta en situaciones de riesgo.

Cuando un individuo se encuentra en un estado de ansiedad, aumenta su capacidad de percepción al elevar ciertos elementos a un nivel superior de lo normal. El sistema dopaminérgico es el encargado de mandar alertas al organismo de aquello que necesita, liberando señales al sistema nervioso central. En situaciones como el hambre o el sueño, esto es lo que nos lleva a buscar la solución a estas necesidades. Se trata de una cadena, la cual, si se rompe, desencadena en que esos mensajes de necesidades sean atípicos, lo que produce un estado de alerta para solucionar un peligro o un miedo. Es decir, que cuando esta capacidad de nuestro organismo innata se vuelve patológica, aparece lo que se denomina trastorno de ansiedad.” (2008-2016, Definición.DE)

2.7.1 Tipos de ansiedad

Todo este desglose de patologías está muy bien pero deberíamos de acercarlo al proceso creativo que vamos a desarrollar en la investigación para que no sea introducir datos por introducir

Los trastornos de la ansiedad son todos aquellos desórdenes que afectan al comportamiento del individuo y que tienen como causa la ansiedad. Los trastornos de la ansiedad pueden clasificarse de la siguiente manera:

- **Trastornos de ansiedad generalizada (TAG).** Este tipo de ansiedad se produce en personas que sufren inquietudes, preocupaciones y exceso de tensión. Suele volverse una ansiedad crónica. Los problemas para dormir, el estado de nerviosismo, ser muy aprehensivo y la facilidad para irritarse son algunos de los rasgos que caracterizan a dichas personas. Físicamente sufren dolores por tensión muscular en hombros y cuello, hormigueos y presión en la cabeza y cansancio. Frecuentemente, suele ir acompañada de depresión.

- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC).** Las personas que lo padecen sienten que no ejercen control sobre su mente, obligándolos a realizar una serie de acciones que desvanecen su ansiedad pero interfieren en su vida diaria, relaciones sociales, pérdida de tiempo... Sufren una obsesión con el orden o los gérmenes, entre otros. Los síntomas más comunes pueden ser desde miedo a los cuchillos, a lastimar a alguien, a las imágenes violentas, a robar o a que sus palabras puedan ser malinterpretadas hasta preocuparse por enfermarse a causa de una contaminación y la repetida necesidad de asegurarse de que se han hecho las cosas.

- **Trastorno de ansiedad postraumática.** En este caso, la ansiedad proviene de un trauma y los síntomas suelen comenzar tres meses después del mismo. Se puede experimentar sueño, depresión, pérdida de interés en cosas anteriormente satisfactorias, faltas de afecto, irritabilidad, ataques de coraje, mal humor y olores, sonidos o imágenes pueden evocar en la mente del sujeto una situación desagradable que reviva las vivencias del trauma. Suele superarse en cuestión de pocos meses.

- **Fobias específicas.** Miedo a una situación u objeto concreto, tales como subir a un avión o un ascensor, al agua, a aglomeraciones de gente, a túneles, a la sangre... etc. Al enfrentarse a su fobia, el sujeto es normal que sufra un ataque de pánico. Las fobias son un miedo irracional que sufren una de cada 10 personas en la actualidad.

Las fobias más comunes son la fobia social (miedo a la vergüenza o a la humillación), la agorafobia (miedo a espacios abiertos o sin gente de confianza) y la hipocondría (miedo a padecer alguna enfermedad), entre otras.

2.7.2 La ansiedad según Kierkegaard

Esta ansiedad que hemos desmarcado del resto de tipos habría que aclarar a priori por qué la extraemos y dedicamos un apartado específico, a no ser que quiera ser considerado como un antecedente, pero antes que este filósofo hay otros muchos y en ese caso debes de hacer inciso de por qué destacas a Soren y no a otro

Søren Kierkegaard (Copenhague, 1813 – 1855), hijo de un comerciante luterano muy estricto, recibió una educación basada en la religión cristiana que determinaría su vida así como su pensamiento. Su gusto por la filosofía también se lo debe a su padre, ya que asistía a charlas que organizaban éste y sus amigos. Es considerado por muchos el padre del Existencialismo, centrando su filosofía en el individuo y la subjetividad y analizando emociones que surgen en el individuo al enfrentarse a dilemas vitales.

La situación en la que dicho individuo se encuentra ante una elección puede provocar un cierto desasosiego. No obstante, Kierkegaard sostiene que la ansiedad puede presentarse de dos maneras, dependiendo de cómo nosotros lidiemos con ella: destructiva y generativa de recursos. En su tratado El concepto de la ansiedad, el filósofo danés explica la ansiedad como el efecto mareador de la libertad y la inmensidad de la existencia humana: una posibilidad que o te paraliza o te invita a actuar. Escribe:

“La ansiedad es completamente diferente al miedo y a conceptos similares que se refieren a algo definitivo; la ansiedad es la realidad de la libertad como la posibilidad de la posibilidad. [...] La ansiedad puede compararse al mareo. Aquél que por casualidad se encuentre mirando hacia el ancho abismo se mareará. Pero, ¿cuál es la razón para esto? Está tanto en su propio ojo como en el abismo, porque supón que no hubiera mirado hacia abajo. Es así como la ansiedad es el mareo de la libertad, que emerge cuando el espíritu quiere proponer la síntesis y la libertad se asoma al abismo hacia su propia posibilidad, echando mano de la finitud para soportarse a sí misma. La libertad se rinde ante el mareo. En ese preciso momento todo ha cambiado, y la libertad, cuando vuelve a surgir, se encuentra con culpa. Entre estos dos momentos está el salto, que ninguna ciencia ha explicado y que ninguna ciencia puede explicar. Aquél que se vuelve culposos en la ansiedad se vuelve tan ambiguamente culposos como es posible volverse [...] La ansiedad es el miedo ante lo indefinido, de modo que cuando nos encontramos en un momento de incertidumbre podemos sentir mareos, paralización a no saber cumplir el problema que se nos presenta. No obstante, esta ansiedad puede ser una gran maestra para el ser humano, de modo que si la orientamos adecuadamente podemos superar escollos que nos permitan obtener experiencias” (Søren Kierkegaard, 2004, p.149)

Sin embargo, para Kierkegaard la ansiedad también es una gran educación para los hombres, y argumenta que el fracaso o la fecundidad dependen de cómo nos orientemos en la ansiedad.

“Quien esté educado [en la posibilidad] se queda con ansiedad; no se permite a sí mismo ser engañado por su falsificación incontable y recuerda claramente el pasado. Así los ataques de ansiedad, incluso si son aterradores, no lo serán tanto como para que corra de ellos. Para él, la ansiedad se vuelve un espíritu de servicio que contra su voluntad lo lleva a donde realmente desea ir.” (2007, Søren Kierkegaard)

Para el filósofo, dicha ansiedad era el camino más seguro hacia la fe genuina:

“Ésta es una aventura que todo ser humano ha de emprender –aprender a tener ansiedad a fin de no perecer-... Quienquiera que haya aprendido a tener ansiedad en la forma correcta ha aprendido lo más importante... cuanto más hundida en la ansiedad, más grande es la persona... Entonces la ansiedad entra en su alma y llega a todas partes atormentando angustiosamente hasta lo más finito e insignificante, para luego conducirlo adonde quiera... [De esta forma] la persona es educada en la fe a través de la ansiedad.” (2007, Søren Kierkegaard)

Por otro lado, Kierkegaard afirma que la relación entre la creatividad y la ansiedad es muy estrecha. Esto es, que debido a que tenemos la capacidad de crear y escoger entre diversas posibilidades nos provoca esta ansiedad (crearnos a nosotros mismos, crear nuestras innumerables actividades diarias, escoger un camino y seguirlo), y el crear algo totalmente nuevo va ligado a tener que destruir lo que ya de por sí existía con anterioridad. Por lo cual, para superar el problema de la ansiedad, según dice, es preciso deshacernos de los sentimientos de culpa y de decepción que nuestra propia mente genera en dichas situaciones.

Kierkegaard nos aconseja reconocer pues, que cuanto mayor es nuestra ansiedad, mayor es la oportunidad de transformarla en paz interior y de ser educado en la fe.

2.8 Pintores con enfermedades mentales

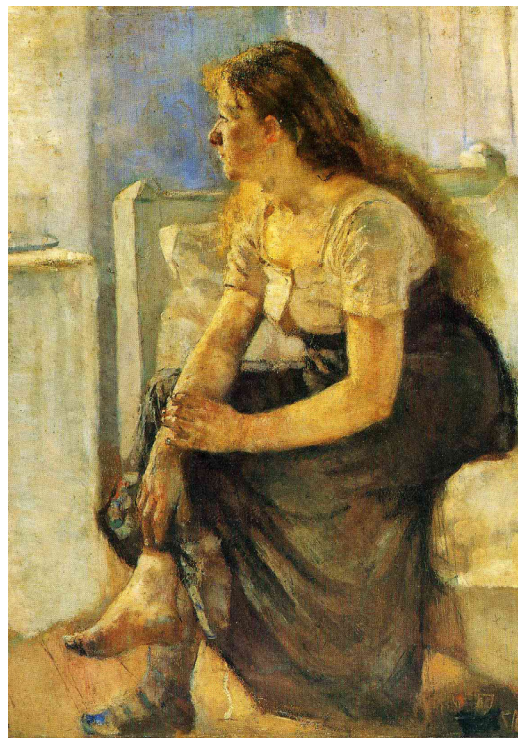
La pintura es una de las formas de expresión que posee el ser humano para transmitir su forma de percibir y experimentar el mundo que le rodea. Desafortunadamente algunos pintores se pierden en ese mundo irreal. Por lo tanto, no parece casualidad que algunos de los grandes artistas que nos han dado la historia del arte sufrieran problemas mentales. Una dosis de locura que dotó a sus obras de un rasgo distintivo que las elevó por encima del resto. La pintura y la locura se han dado la mano en múltiples ocasiones y el resultado ha sido la producción de múltiples cuadros que se convirtieron en obras de arte. Cabe aclarar que no por su enfermedad en sí, sino por la visión de la realidad que ésta les daba, en cuánto a temática como en estética.

Un ejemplo no tan conocido es el de Martín Ramírez (1895, Jalisco, México – 1963, California, Estados Unidos). Por su originalidad, es considerado como uno de los mejores pintores autodidactas del siglo XX. Este pintor mejicano pasó las últimas tres décadas de su vida recluido en silencio en un centro psiquiátrico en el norte de California. En 1930 le diagnosticaron esquizofrenia, depresión aguda, catatonía y psicosis. Fue entonces cuando empezó a pintar de una manera distinta. Sus dibujos se caracterizan por la inventiva gráfica y la manipulación espacial, ya que estaban obsesionados por las puertas, arcos y espacios vacíos. Además, mezcla la cultura tradicional mejicana con la experiencia del propio artista. Finalmente, fue el 12 de Febrero de 1963 cuando falleció de una pulmonía en el hospital donde había estado recluido varias décadas.



Martín Ramírez (1953) Sin título (Caballo y jinete) [Crayon y lápiz sobre papel]. American Folk Art Museum, Nueva York.

El icono del expresionismo alemán, Edvard Munch (1863, Ådalsbruk, Noruega – 1944, Oslo, Noruega), influenció a la generación de impresionistas por sus temas. Éstos giraban alrededor de la muerte, la preocupación por el envejecimiento, la angustia, y el dolor, consecuencias de su enfermedad: la bipolaridad. Munch dijo “la enfermedad y la locura fueron los ángeles negros guardianes de mi cuna, siempre sentí que me trataron de manera injusta, sin madre, enfermo y con castigos amenazantes desde el infierno que siguen cerniéndose sobre mi cabeza”. (1930, Edvard Munch) Su mayor obra, “El Grito”, es sin duda una de las mayores pruebas de las constantes alucinaciones, miedos y sus intentos suicidas. Munch murió en Oslo a causa de sus fuertes resfriados. En total y mayormente en sus periodos maniacos creo alrededor de mil cuadros, 15400 grabados, 4500 dibujos y acuarelas y 6 esculturas.



Edvard Munch (1884) De mañana [Óleo]. Colección Rasmus Meyer, Bergen.



Edvard Munch (1907) Cupido y psique [Óleo]. The Munch Museum, Noruega.

Estas dos obras del expresionista pertenecen al inicio y al final de su carrera respectivamente. Se puede observar cómo la soltura de la pincelada y la libertad de colores hacen de la obra de la derecha la perfecta representación de una mente abierta y receptiva a explorarse mediante la pintura, dejándose llevar el propio artista por la enfermedad a la hora de crear.

Por otro lado, William Kurelek (1927, Alberta, Canadá - 1977, Toronto, Canadá), artista canadiense, también sufrió una enfermedad mental. Vivía con sus padres inmigrantes ucranianos en una granja pero durante la gran depresión la perdieron. A pesar de que su familia se dedicaba a la tierra, Kurelek siempre se vio atraído por la expresión artística. Tanto es así, que estudió en dos escuelas de arte en Toronto y Méjico. También escribió varios artículos. Cuando vivía en Inglaterra con 25 años de edad le detectaron esquizofrenia (también habría que dilucidar si esta detección, dependiendo de la época debería ser considerada como tal o explicar el porqué) y



William Kurelek (1953) El laberinto [Gouache]. Bethlem Royal Hospital en Londres.

desde ese momento ingreso en un hospital psiquiátrico en Londres en el que pinto su obra más famosa “El Laberinto”, donde nos enseña sus problemas psíquicos y tristes pensamientos.

Aunque no se dispone de sus primeras obras, su pieza “El Laberinto” adquiere un significado claro y representativo de la enfermedad del artista; un caos en su cabeza ordenado y plasmado mediante la pintura.

Jackson Pollock (1912, Cody, Wyoming, Estados Unidos - 1956, Nueva York, Estados Unidos), gran influyente del momento del expresionismo abstracto, destacó de la esfera artística neoyorquina por plasmar en grandes formatos móviles sus sentimientos con el uso de líneas espontáneas que fueron influenciadas por el movimiento del surrealismo. A pesar de su gran ingenio, tenía un gran problema con el alcoholismo y las drogas, pero eso se debió a su trastorno de bipolaridad que lo llevaba a una depresión en la que se autocriticaba constantemente. Su enfer-

medad además de brindarle el motor para la creación de sus obras, también fue la que originó su muerte en 1956 cuando tuvo un accidente de coche por conducir bajo los efectos del alcohol.

Otro artista que sufrió problemas fue Louis Wain (1860, Clerkenwell, Reino Unido - 1939, St Albans, Reino Unido). Era un reconocido ilustrador de Inglaterra de finales del siglo XIX. Vio en la figura de los gatos el remedio, la felicidad que tanto añoraba su mujer, la cual sufría de cáncer. Alegre y entusiasta, el artista no desaprovechaba momento alguno para aliarse con su gato Peter y hacer shows graciosos para alegrarle el día a su mujer. Sin embargo la muerte no se hizo esperar y tras el fallecimiento de su mujer, cayó en depresión. Perdido en las calles y en su soledad, a los 57 años le diagnosticaron esquizofrenia. Su carácter se trastornó y se hizo violento. Cuando sus hermanas no pudieron aguantar los ataques violentos de Wain, fue internado en el Hospital Mental de Springfield en Tooting, al sur de Londres. Allí se relacionaba con los gatos que se encontraba en el patio del hospital y su enfermedad se hizo presente en sus, cada vez más, deformados gatos de sus ilustraciones. Murió el 4 de Julio de 1939 en el sanatorio.

Por último, cabe mencionar el conocido caso de Vincent Van Gogh (1853, Zundert, Países Bajos - 1890, Auvers-sur-Oise, Francia). Fue un pintor neerlandés principal exponente del postimpresionismo. Pintó unos 900 cuadros y realizó más de 1600 dibujos. Una figura central en su vida fue su hermano menor Theo, quien le prestó dinero de manera continua y desinteresada para proseguir con su obra. A pesar que desde muy joven tuvo inclinación por el dibujo, su primer trabajo fue basado en la pintura en una galería de arte. Más tarde se convirtió en pastor protestante y en 1879, a la edad de 26 años, se marchó como misionero a Bélgica. En 1885 pintó su primera gran obra, "Los comedores de patatas". La calidad de su obra solo fue reconocida después de su muerte en una exposición en 1890. Van Gogh falleció a los 37 años por una herida de bala de pistola. Aun no se sabe con seguridad si se trató de un suicidio o un asesinato por accidente. En la actualidad, no se sabe concretamente que enfermedad o enfermedades sufrió Van Gogh, habiendo sido diagnosticado por muchos de múltiples enfermedades psicológicas, entre ellas la esquizofrenia y la ansiedad.



Vicent Van Gogh (1885) Los comedores de patatas [Óleo]. Museo Van Gogh, Ámsterdam.



Vicent Van Gogh (1889) La noche estrellada [Óleo]. Museo de Arte Moderno de Nueva York, Nueva York.



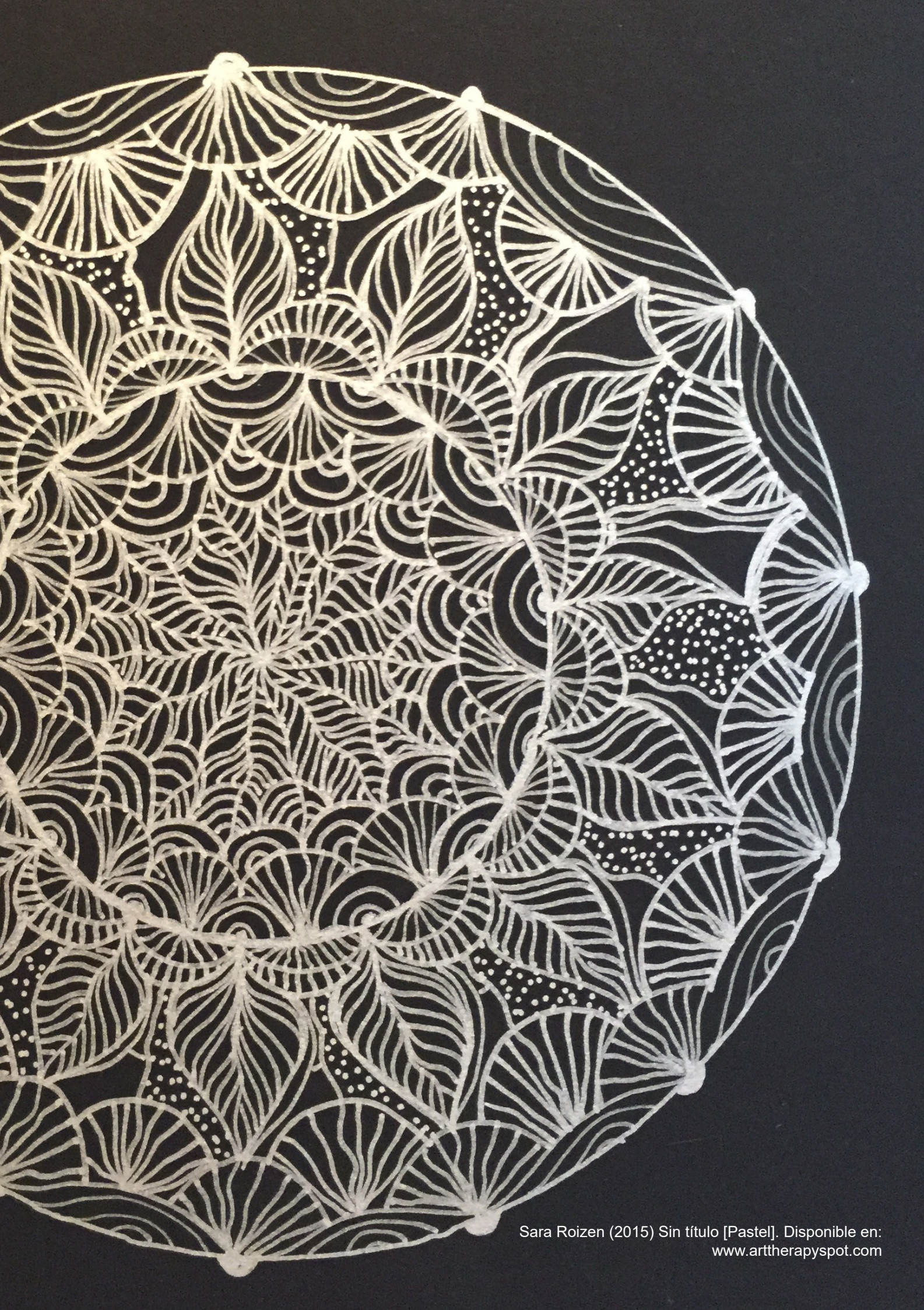
Jackson Pollock (1935) Going West [Óleo]. Museo Smithsonian de Arte Americano, EEUU.



Louis Wain (1883) Watched pot never boils dog [Impresión]. Revista "Illustrated Sporting and Dramatic News".



Louis Wain (1930) Ilustración de un gato [Impresión].



Sara Roizen (2015) Sin título [Pastel]. Disponible en: www.arttherapypot.com

2.9 Arteterapia

“La arteterapia es una disciplina que implica el arte así como los medios visuales como vía de comunicación principal. Así, el arte es la expresión que permite desarrollar la capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal aplicándose dentro de los ámbitos familiarizados con la salud física y mental y el bienestar emocional y social.” (Anónimo (2016) Mentalízate. Disponible en: www.enfermeriamentalizate.wordpress.com/2016/01/05/arteterapia (Acceso: 03/05/2016)).

Sus objetivos son muy variados, dado que dependiendo de cada situación se persigue un fin concreto. Esta disciplina ayuda a las personas a expresar sentimientos difíciles de hablar, identificando bloqueos emocionales y de crecimiento y aumentando la autoestima y la confianza, entre otras maneras. Al igual que los objetivos, los materiales artísticos son variados y diversos. Se pueden emplear desde materiales tradicionales (óleo, acuarela, lápices, rotuladores...) hasta otros alternativos y más modernos (reciclaje de cajas, revistas, cuerdas, juguetes, ropa, digitales...). En resumen, todo aquello que se pueda emplear en el arte convencional, puede ser utilizado como medio de tratamiento en la arteterapia.

Por otro lado, el arteterapia siempre ha ido de la mano del arte, aunque no fuera el objetivo en sí. El pintor de Altamira se dedicaba a pintar la caza de bisontes en los muros de las cuevas con la intención de llamar la atención de las fuerzas de la naturaleza y que lo que había pintado se hiciera realidad. Esto se denomina “Magia Simpática”. En el fondo, dicha acción no era más que la superficie de lo que realmente le animaba a realizarla: cambiar el mundo a sus necesidades, no sólo para él mismo, sino como beneficio de una sociedad y de un pueblo. Con esto se trata de hacer entender el arte como medio de transformar tus intenciones que acciones reales que pueden ser de autoayuda y/o de ayuda a los demás. El arte se expulsa dentro de sí para coexistir con lo que hay fuera de sí. Así el homo sapiens que pinta una imagen sobre un muro – primer soporte físico del mundo y de la historia – está realizando un ritual de magia, ¿y qué es un ritual de magia sino un acto de fe?

Lo que es el arteterapia como lo conocemos en la actualidad, empezaría cuando un grupo de personas comenzó a desarrollar maneras de poner un servicio basado en el arte a disposición de los demás. Antes de que existieran programas de formación, dichos terapeutas, convertirían su arte en una forma de liberar las voces de los desatendidos y olvidados. Los tiempos acompañaron a este formalismo de la arteterapia, ya que se cuestionaron los valores dominantes y desde las corrientes del dadaísmo y del surrealismo se buscaron referentes comunes del arte producido por los enfermos mentales.

“Creo que cualquiera de nosotros puede, en cualquier momento, tomar un pincel y crear una nueva bifurcación en el camino, que pueda llevarnos a nuestro auténtico hogar, que se encuentra en el fondo de nosotros mismos, y afuera de nuevo, a ocupar nuestro lugar en el mundo.” (1997, Pat B. Allen)

Entre otros beneficios del arteterapia tanto a nivel mental como físico pueden mencionarse:

- El trance creativo nos lleva a nuestro mundo interior dónde somos nosotros mismos.
- En el acto de crear, el sistema nervioso activa la respuesta de la relajación del cuerpo.
- Las hormonas llevan al cuerpo a un estado de sanación.
- Genera actitud positiva, esperanzadora, dinámica.
- Aporta fortaleza para enfrentar los problemas de la vida basándonos en la creatividad.
- Libera temores y alivia el estrés.
- Se liberan imágenes y viejos fantasmas atrapados en lo profundo de nosotros.



Alisa Burke (2015) Flower printables.
Disponibile en: www.alisaburke.blogspot.com.es (Acceso: 05/05/2016)

2.10 Mandalas

“Los mandalas son unas representaciones simbólicas espirituales y rituales del macrocosmos y el microcosmos que son usadas en el budismo y en el hinduismo. Son tradición en la cultura oriental y a través de ellos se intenta formar una iconografía y un simbolismo que represente la esencia de la vida y del pensamiento del ser humano. La propia palabra proviene del sánscrito (lengua clásica de la india que recoge la literatura religiosa, filosófica y artística. Actualmente se suele utilizar como lenguaje ceremonial en los rituales hindúes, formando himnos y mantras) y significa “círculo”. También puede definirse como “círculo sagrado”, “anillo mágico”, “rueda”, “centro”, “aquello que es la esencia”...” (Joel Parera (2015) ‘Los mandalas, orígenes y significados’, Escuela Ayurveda, 12 Febrero. Disponible en: www.escuelaayurveda.com/recursos/blog/%E2%80%99Clos-mandalas-origenes-y-significados%E2%80%9D (Acceso: 07/04/2016))

Se dice que cuando dibujamos, coloreamos o pintamos mandalas es como si camináramos en un viaje hacia el centro de nosotros mismos, de nuestra esencia, hallando la luz en zonas del camino que hasta ese momento habían permanecido en la oscuridad y ocultas por esta.

El mandala es una especie de actividad para nuestro pensamiento, así como una forma de arte terapia. Sus beneficios son recobrar el equilibrio, el conocimiento de uno mismo, el sosiego y la calma interna, permitiendo una mayor concentración y olvidándose de los problemas. Todo esto, nos permite vivir en armonía con nuestro entorno y, lo que es más importante, con nosotros mismos.

“Su origen se sitúa en la India, sitio desde el que se propagaron a otras culturas orientales y a los aborígenes de Australia. El mandala se basa en la forma del círculo, el cual, en la prehistoria ya era vinculado a lo sagrado.” (2014, Mandala Cocreativo) Los mandalas se utilizaban desde tiempos remotos, habiendo encontrado mándalas grabados en las pirámides egipcias como medio para una profunda meditación. También se utilizaban en las casas para captar mejor energía y conseguir un ambiente basado en el balance y la armonía, así como para convertir energías negativas en positivas. Por otro lado, en China, actualmente, se siguen utilizando en ocasiones para crear abundancia y futuro en el trabajo o para fortalecer la salud.

Carl Jung (1875 - 1961), psicoanalista suizo, fue el primero en darles nombre. Este afirmaba que unían la parte consciente y subconsciente de la mente y representaban el mundo. Jung comenzó en 1961 a dibujar mandalas diariamente con el objetivo de conseguir representar sus sueños y la situación interna del momento.

Los mandalas son usados en la educación a menudo, consiguiendo mejoras en la atención, producción de ideas, memoria, creatividad, comunicación, socialización y concentración en el alumnado. También ayuda a los alumnos y alumnas a conocerse a sí mismos, a olvidar los problemas y que aquellos temores presentes se disipen de sus mentes. Estos son sólo algunos de

los beneficios que produce el trabajar con mandalas, relajándonos cuando sufrimos un ataque nervioso y guiándonos hacia una paz interior, que no sólo afecta a niños o adolescentes en los centros de educación, sino que casi es imprescindible para cualquier ser humano, debido al estilo de vida actual.

Aunque están orientados a ser trabajados a través de la meditación, su uso más frecuente es por medio del dibujo y el coloreado. Con esta creación puede estar al alcance de cualquiera y hoy en día son muchos los libros o lugares dónde se puede acceder con facilidad a ellos. Cada vez, más especialistas médicos y educativos optan por aconsejar este instrumento a sus pacientes y clientes.

Si bien cualquier color que utilicemos dentro del mundo del mandala es positivo, si sabemos o tenemos un problema concreto que “atacar”, podremos escoger un color predeterminado para actuar de manera directa sobre el conflicto, haciendo más rápida la curación y solución. Cada color, además, tiene un significado especial en los mandalas, dependiendo del estado de ánimo del individuo que lo crea.

“Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.
Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.
Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.
Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.
Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.
Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.
Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.
Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.
Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.
Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.
Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.
Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.
Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.”
(2009, Martínez Cruz, M.C.)

Por otra parte, los mandalas no son sólo líneas y colores al azar. Todos los elementos que recogen tienen su propio significado, entre los que destacan:

“Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.
Corazón: sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.
Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.
Cuadrado: procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.
Estrella: símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.
Espiral: vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.
Hexágono: unión de los contrarios.
Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.

Mariposa: auto renovación del alma. Transformación y muerte.
Pentágono: silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.
Rectángulo: estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.
Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)”
(2009, Martínez Cruz, M.C.)

En cuanto a creación, el mandala tiene una regla no estricta, pero usual, que se basa en un círculo y los cuatro puntos cardinales. Por regla “no estricta” entiéndase que puede romperse y de hecho se rompe, creando mandalas que tienen como base un triángulo, un cuadrado o un octágono, por ejemplo. A esta base se le atribuyen espirales, cruces, puntos, flores, imágenes míticas como el ying y el yang, elementos marinos, animales... y un largo etcétera lleno de la creatividad y la libertad del autor.

2.11 Álter ego

El álter ego puede tratarse, y de hecho es la parte en la que se centrará este proyecto, de la persona (real o ficticia) en quien se identifica o se reconoce una imitación o una copia de otra.

Muchos escritores han utilizado un álter ego para protagonizar sus novelas, como por ejemplo Agatha Christie, la cual lo utilizó para su dama del suspense.

En el ámbito psicológico, la idea de álter ego es utilizada como segunda personalidad de un sujeto. En este caso, el álter ego supone una descomposición producida por un trastorno de identidad, en la que el Yo cuenta con dos o más personalidades con diferentes modos de actuar cada una. Dicha idea, suele aparecer en la ficción a modo de lucha moral entre el bien y el mal que pueden darse en el interior de un individuo.

En el caso de este proyecto de investigación, el álter ego es utilizado como contenedor de defectos y debilidades. Se representa como un individuo vacío, sin vida. Piel pálida, ojos desérticos, cabello blanco, ataviado con una vestimenta simple y de un triste azul; son las características estéticas que llevan al personaje ficticio a desarrollar una simbología subjetiva acerca de la imagen de un enfermo de ansiedad. Éste, será el encargado de vivir en su propia piel lo que un ataque de ansiedad conlleva, sumergiéndose en numerosas metáforas que harán que el público dibuje en sus mentes una idea próxima a lo que se experimenta y a las sensaciones vividas en el ataque. El alter ego pues, se utiliza como un reflejo de lo que “no se quiere ser”, una persona débil, que permite que sus pensamientos más pesimistas le dominen en cuanto a perder el control o sufrir nervios se refiere, así como un alma sumergida en la soledad por rechazo de la sociedad.

2.12 Conclusiones

En este proyecto de investigación se ha dado a conocer la enfermedad de la ansiedad. Tomando una vía psicológica, se ha dotado de una base objetiva y formal al proyecto, explicando cómo es sufrir la ansiedad y cómo esta funciona dentro de la cabeza de los enfermos. Por otro lado, se ha seguido un camino artístico donde se han analizado de una manera generalizada las técnicas de los artistas citados que sufrieron problemas mentales y cómo dichas enfermedades afectaron a su obra.

Pese a no verse representado en su totalidad y con continuidad, se ha plasmado gráficamente las fases por las que un individuo pasa de principio a fin dentro de un ataque nervioso.

Además, se ha insistido en la técnica de los mandálas dentro de la arteterapia, obteniendo así una solución natural basada en el arte y adquiriendo un conocimiento básico acerca del origen, significado y ejecución del mandala.



Edward Honaker (2013) Sin título (Depression)[Fotografía]. Disponible en: www.edwardhonaker.com/booktwo (Acceso: 16/05/2016)

2.13 Bibliografía

2.13.1 Libros

Alonso García, J. I., (2012) Estrés y ansiedad, S.A. McGraw-Hill / Interamericana de España (ed.) Psicología (4ª Ed.), España, 51 – 65.

Anónimo (2011) En el pensamiento de Søren Kierkegaard en Seut Facultad Abierta de Teología (ed.) La ansiedad en nuestra sociedad: ¿En quién podemos confiar? El Escorial, España: 18-26.

Bailey Cunningham, L., (2013) El libro de los mandalas, Patrones del universo. Editorial Acanto.

Delameillieure, E. J., (2007) La ansiedad como concepto teológico.

Domínguez Toscano, M. P., (coord.) (2005) Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación, España, Editorial [S.L.: s.n.], D. L. 2005 (Tomares: Gráficas Gilmo).

Gerzon, R., (1998) Encontrar la serenidad en la era de la ansiedad, España: Barcelona, Editorial Kairós, S.A.

Huyser, A., (2006) El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo. Ediciones Obelisco.

Kierkegaard, S., (2004) Temor y temblor. Buenos Aires. Losada

L. Aranguren, J. L., (1982) El concepto de la angustia. Una sencilla investigación psicológica orientada hacia el problema dogmático del pecado original (2ª Ed.), España: Madrid, Selecciones Austral, Espasa-Calpe, S.A.

López Caballero, P., (2013) Descubre el mágico mundo de los mandalas y conoce tu mundo interior. DIANA.

López Martínez, M. D., (2009) La Intervención Arteterapéutica y su Metodología en el Contexto Profesional Español. Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Universidad de Murcia.

Martínez Cruz, M. C., (2009) Los Mándalas: esos grandes desconocidos, Temas para la Educación (Revista digital para profesionales de la enseñanza), Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía.

2.13.2 Referencias OnLine

Popova, M. "Kierkegaard on Why Anxiety Powers Creativity Rather Than Hindering It", Brain Pickings, 1. Disponible en: https://www.brainpickings.org/2013/06/19/kierkegaard-on-anxiety-and-creativity/?utm_source=buffer&utm_campaign=Buffer&utm_content=buffer02a1e&utm_medium=twitter (Consultado: 10 Abril 2016)

Piña, B. "Kierkegaard: de la angustia a la libertad", Filosofía Hoy, 1. Disponible en: <http://filosofiahoy.es/index.php/mod.pags/mem.detalle/idpag.5484/cat.3977/chk.128b6fc40ef882a-b03a14564bd5484dc.html> (22 Marzo 2016) (Consultado: 3 Abril 2016)

Reyes-Ticas, J. A. (2010) Trastornos de ansiedad. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Disponible en: <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf> (Consultado: 18 Febrero 2016).

Gutiérrez, E. K. (2007) "Cómo curé mi ansiedad de forma natural". Disponible en: <http://www.vivesinansiedad.com/curso/go> (Consultado: 20 Marzo 2016)

Pinazo Hernando, L. (Septiembre 2011) "El mándala en la terapia individual y grupal como herramienta para el darse cuenta", Escuela Gestalt. Disponible en: <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/La-tecnica-del-mandala-en-gestalt.pdf>. (Consultado: 3 Mayo 2016)

Godoy Bailey, G. (Marzo 2013) "El mándala como herramienta terapéutica para personas en duelo", Asociación Mexicana de Educación y a Distancia, A.C. Disponible en: <http://www.tanalogia-amtac.com/descargas/tesinas/108%20El%20mandala.pdf> (Consultado: 15 Marzo 2016)

La Colectividad (23 Julio 2014) "Apuntes existencialistas II: la ansiedad de Kierkegaard", Regeneración Libertaria, Disponible en: <http://www.regeneracionlibertaria.org/apuntes-existencialistas-ii-la-ansiedad-de-kierkegaard> (Consultado: 21 Marzo 2016)

3. Propuesta de integración profesional

3. Propuesta de integración profesional

El proyecto artístico “Breathe in. Breathe out” está principalmente orientado a las galerías. En la exposición pertinente se dará a conocer lo que la ansiedad es en sí misma, acompañando las obras con textos explicativos que harán entender al público de lo que se trata de expresar en cada obra, así como las características principales de la enfermedad. También, se pretende dar un punto de ayuda a aquellos que sufran de ansiedad proponiendo ideas y caminos de rehabilitación a través de una relajación en la que el arte y la creatividad sean dos pilares fundamentales, a la par que naturales y enriquecedores.

Las piezas que componen la colección están pensadas dentro del espacio expositivo. De esta manera, la serie fotográfica, por ejemplo, se presentará mediante un gran formato y individualizadas cada una de las fotografías. Por otro lado, otras piezas como las ilustraciones o la litografía, serán presentadas en un formato mucho menor y la videocreación será proyectada en una sala aislada del resto de las obras.

Un proyecto mural compone también esta obra. Se trata de una pintura acrílica sobre un espacio seleccionado dentro de una residencia para enfermos con problemas psicológicos o mentales. Dicha obra, está relacionada con la temática y estética de las de la exposición de la galería, perteneciendo a la misma colección sin estar en el mismo lugar que las demás piezas. Se ha querido con ello, acercar el arte a la enfermedad. De esta manera, los internos de dicha residencia podrán admirar la obra sin necesidad de asistir a la galería. La pintura mural lleva la intención de producir en el espectador tranquilidad, relajación, calma, esperanza... utilizando de nuevo los elementos de los mandalas y la estética del alter ego ya utilizados con anterioridad en el concepto aplicado a este proyecto de investigación artística.

Finalmente, se proponen una serie de convenciones en las que, aparte de mostrar la obra, se hablará tanto de ella como de la arte terapia arraigada a la misma, profundizando en la técnica. Consiguiendo así, huir de la simple estética y llevar la obra a un nivel didáctico y útil para el público, con una propuesta de utilizar el arte como terapia. También se contará con actividades para los asistentes para que experimenten ellos mismos la arteterapia citada y puedan comprender mejor su funcionamiento y sus beneficios.

Breathe In. Breathe Out.

